



Kartoffel-Käse-Tätschli auf Lauchsalat

Das Rezept ist für 4 Personen berechnet. (Hauptgericht)

Legende: TL = Teelöffel, EL = Esslöffel, MSP = Messerspitze,
lt = Liter, dl = Deziliter (1/10), cl = Centiliter (1/100)



Vor- und Zubereiten ca 30 Min.
Backen ca. 20 Minuten

Tätschli

2	Eier	
wenig	Muskat	
½ TL	Salz, wenig Pfeffer	Alles in einer Schüssel verklopfen
500g	Gschwellti Mehlig kochende Sorte vom Vortag, geschält	
150g	Walliser Bergkäse	An der Röstiraffel in die Schüssel reiben, mischen

Formen: Mit kalt abgespülten Händen 12 Tätschli formen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.

Backen: ca.20 Min. in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens

Salat

3 EL	Apfelessig	
2 EL	Rapsöl	
½ TL	Salz, wenig Pfeffer	
1	Knoblauchzehe, gepresst	
¼ TL	Salz, wenig Pfeffer	Alles in einer Schüssel gut verrühren
2	Rotschalige Aepfel, geachtelt in feinen Scheiben	Beigeben, mischen
1 EL	Rapsöl	In einer grossen Pfanne warm werden lassen. Ca.10 Min. dämpfen, in die Schüssel geben, mischen.
600g	Lauch, in feinen Streifen	

Salat auf Teller verteilen, Tätschli darauf anrichten.

Pro Person: 24g Fett, 19g Eiweiss, 35g Kohlenhydrate 1812 KJ (433kcal)